



各地書苑

設立在美國亞特蘭大的養生書苑總苑，擁有一個空間超大的場地，活動大廳廣達一萬平方英尺，另有大小十餘間的活動教室與聯誼室、化妝室，各種養生、慶祝、聚餐活動都可以在此順利進行。

除了亞特蘭大，養生書苑發展至今，已在美國舊金山灣區的 Fremont、加拿大多倫多、亞洲的台灣台北、新竹、台中、台南，以及新加坡等地，分別由熱心義工成立當地的養生書苑，在亞特蘭大養生書苑帶領下，同步推廣有益身心、延年益壽的養生文化。



養生書苑專屬網站

www.youngsheng.org 以文字、影音、圖片等多種方式，報導、製作各種有益養生的知識、活動與節目，從多種角度介紹、探討養生文化，讓養生書苑的資訊與實際做法，傳播給更多人分享，內容生動有趣，歡迎上網瀏覽。

聯絡資訊

修身養性 延年益壽
修身養性 延年益壽



養生書苑
你健康的搖籃

美國註冊 501(C)(3)非營利組織
EIN 號碼：26-4644114

歡迎加入養生家族



www.youngsheng.org



學習養生

美麗人生

失去健康 一切歸零

養生知識與文化

有句口號：「今天不養生，明天養醫生」，一語道破養生的重要。

中國人很早就有養生觀念，各種養生的說法與方法琳琅滿目，效果眾說紛紜，不一而足。

養生需要一定的知識與文化，不能人云亦云、閉門造車、土法煉鋼。有鑑於此，一批重視健康與養生的人士，在亞特蘭大發起、成立了養生書苑，希望建立一個多功能、多元化的活動與知識平臺，推廣正確的養生文化，讓大眾獲益。

養生五大領域

- ✪ 探討健康的方法
- ✪ 討論做人與健康的關係
- ✪ 探討對待事業與財富的心態
- ✪ 健康的更高追求
- ✪ 內外兼修、開創福田

活動方式

無論中醫、西醫、各家各派養生之道的理論探討，或是食補、藥補的作法，乃至於歌唱、舞蹈、書法、話劇、棋藝、麻將、園藝、旅遊等等，動靜皆宜，都可以在養生書苑裡相容並蓄、百花齊放。

養生技術

除了養生知識，養生還需要實際可行的方法，養生書苑獨家的養生靜坐技術與養生靜站技術，對健康有立竿見影之效，有興趣的人可以免費學習。

養生之旅

養生書苑自 2015 年起，定期推出養生之旅，結合旅遊與養生，寓教於樂，歡迎養生同好洽詢。

養生愈早 活的愈好

